

文藻外語大學過勞評估量表

在職員工填寫

日期: _____ 姓名: _____ 單位: _____ 職稱: _____

(一)個人疲勞	(二)工作疲勞
1. 你常覺得疲勞嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未	1. 你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未
2. 你常覺得身體上體力透支嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未	2. 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未
3. 你常覺得情緒上心力交瘁嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未	3. 你的工作會讓你覺得挫折嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未
4. 你常會覺得,「我快要撐不下去了」嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未	4. 工作一整天之後,你覺得精疲力竭嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未
5. 你常覺得精疲力竭嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未	5. 上班之前只要想到又要工作一整天,你就覺得沒力嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未
6. 你常常覺得虛弱,好像快要生病了嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未	6. 上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未
	7. 不工作的時候,你有足夠的精力陪朋友或家人? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未
計分及解釋	
個人疲勞分數→平均分數:總分÷6 A. 將各選項分數轉換如下: (1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0 B. 第 1~6 題的得分相加,除以 6,可得個人疲勞相關過負荷分數。	工作疲勞分數→平均分數:總分÷7 A. 第 1-6 題,分數轉換如下: (1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0 B. 第 7 題為反向題,分數轉換如下:(1)0 (2)25 (3)50 (4)75 (5)100。 c. 第 1~7 題分數的得分相加,除以 7,可得工作疲勞相關負荷分數。
(一)個人疲勞總分數: _____ 分	(二)工作疲勞總分數: _____ 分

(三)負荷量等級風險程度

負荷量等級	過勞分數	
	個人相關	工作相關
低	<input type="checkbox"/> <50 分輕微過勞	<input type="checkbox"/> <45 分輕微過勞
中	<input type="checkbox"/> 50-70 分中等過勞	<input type="checkbox"/> 45-60 分中等過勞
高	<input type="checkbox"/> >70 分嚴重過勞	<input type="checkbox"/> >60 分嚴重過勞

備註:三種工作負荷等級不同時，選擇較嚴重者(較高者)。

過負荷量等級總評估: 低負荷量 中負荷量 高負荷量

分數解釋:

類型	分數	分級	解釋
個人 疲勞	50 分以下	輕微	不常感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或虛弱好像快生病樣子。
	50—70 分	中度	有時感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或虛弱好像快生病樣子。 建議找出生活壓力源，進一步調適自己，增加放鬆與休息時間。
	70 分以上	嚴重	時常感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或虛弱好像快生病樣子。 建議適度改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，進一步尋找專業人員諮詢。
工作 疲勞	45 分以下	輕微	你的工作相關過負荷程度輕微，並不會讓你感覺很沒力，心力交瘁，很挫折。
	45—60 分	中度	工作相關過負荷程度中等，工作有時感覺沒力，沒有興趣，有點挫折。
	60 分以上	嚴重	工作相關過負荷程度嚴重，你快被工作累垮了，感覺心力交瘁，感覺挫折，而且上班時很難熬，缺少休閒時間，沒有時間陪伴家人朋友。建議適度改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，還需進一步尋找專業人員諮詢。